



献立のお知らせ

献立目標
春の味を楽しもう

平成 28年 5月 (中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
2 (月)		チキンみそカツ 菜の花和え 長いものみそ汁 かしわもち	牛乳 鶏肉	ごはん 米油 長いも	菜の花、白菜 にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	5月5日はこどもの日です。こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「かしわもち」、「ちまき」、「よもぎ団子」などを作ってお供えし、健やかな子どもの成長を願います。
6 (金)		さば生煮 じゃがいものそぼろ煮 若竹汁	牛乳 さば、豚ひき肉 わかめ、高野豆腐	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダ油	にんじん しいたけ 細竹	
9 (月)		肉団子トマトソース煮(2個) ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 肉団子 ツナ	米粉パン	ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ねぎ	ねりこみは、精進料理や田植えの時の食事、来客時などの人が集まる時に作ることが多い津軽地方の郷土料理です。
10 (火)		鶏肉照焼き ねりこみ 豆腐のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐、わかめ	ごはん さつまいも こんにゃく	たけのこ にんじん えのきたけ、ねぎ	
11 (水)	福神漬 いちご	福神漬 いちご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 いちご	
12 (木)		豆腐ハンバーグ みずの油炒め キャベツのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ちくわ、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	みず、にんじん キャベツ、ねぎ えのきたけ	学ぶ力と体力アップの 学校給食献立 13日の献立は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。 今月のコンセプト ＜考える力アップメニュー＞ ・さけに含まれるDHAには考える力、記憶力がアップするのを助ける働きがあります。 ・ほうれん草に含まれるビタミンB6、ビタミンB12は、脳の働きをスムーズにして記憶力がアップするのを助ける働きがあります。
13 (金)		さけ照焼き ほうれん草とアーモンドの和え物 たまごときらげのスープ	牛乳 さけ たまご	ごはん アーモンド	ほうれん草、もやし きくらげ、にんじん、玉ねぎ グリーンピース	
16 (月)		あじ煮付け もやしの梅和え 肉じゃが	牛乳 あじ 豚肉	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく、サラダ油	もやし、きゅうり とうもろこし にんじん、玉ねぎ	
17 (火)		蒸しぎょうざ(2個) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ぎょうざ、豚肉 わかめ	ごはん サラダ油	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ	
18 (水)		野菜かき揚げ キャベツのりし和え	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、のり	そば風めん 米油	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、にんじん ごぼう、しゅんぎく、キャベツ、ほうれん草	
19 (木)		菜の花入りたまご焼き 焼前煮 いなか汁	牛乳 たまご 鶏肉、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	菜の花、たけのこ、れんこん ごぼう、にんじん、しいたけ 大根、みず、しめじ、ねぎ	
20 (金)		つくね 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 つくね、ベーコン 高野豆腐	ごはん サラダ油	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン 大根、えのきたけ、大根葉	
23 (月)	トマトオムレツ キャベツとアスパラのサラダ コンソメスープ	トマトオムレツ キャベツとアスパラのサラダ コンソメスープ	牛乳 トマトオムレツ ベーコン、豆乳	コッペパン オリーブ油	キャベツ、アスパラガス とうもろこし、玉ねぎ にんじん、パセリ	春の味を楽しもう! ようやく青森県でも春本番をむかえました。花が咲き、新緑が芽生え、春の息吹がここかしこから感じられます。給食にも、菜の花やアスパラガス、たけのこ、いちごなど旬の食材を使用しています。春の味を楽しみましょう。
24 (火)		にしん照煮 細竹と豚肉の炒め物 鶏団子のみそ汁	牛乳 にしん、豚肉 鶏団子、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	細竹、にんじん 白菜、ごぼう ねぎ	
25 (水)	福神漬 フルーツデザート	福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、福神漬 パイナップル缶詰、黄桃缶詰 りんごシロップ漬	
26 (木)		赤魚塩焼き ぜんまいの炒め物 厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 油揚げ、厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ぜんまい、もやし にんじん、キャベツ しめじ、ねぎ	
27 (金)		春巻(2個) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 春巻 なると	ごはん 米油、ごま ワンタン	もやし、ほうれん草 とうもろこし にんじん、白菜	
30 (月)		豚肉みそ焼き ぶきの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉、さつまいも 油揚げ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油、じゃがいも	ぶき にんじん 玉ねぎ	
31 (火)		さんまおかか煮 野菜のごま酢和え 鶏肉	牛乳 さんま、かつお節 鶏肉、豚肉、高野豆腐	ごはん ごま、ごま油 サラダ油	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、しめじ 白菜、ねぎ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 (TEL 82-1835) にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日はスプーンがつきます。
2. で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
4. アレルギー等により使用材料や栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。
5. そば風めんには、そば粉を使用していません。



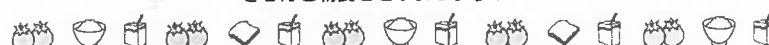
朝ごはん、食べていますか?

- 朝ごはんを食べないと、
- 体温が上がらず、脳が十分に動きにくくなります。
 - 生活のリズムがくずれ、便が出にくくなります。
 - お昼の給食までの長い時間、体の「断食状態」が続いてしまいます。



早起きは健康への第一歩 朝ごはんは一日の活力源!

私たちのからだは頭、朝食をとることで寝ている間に低下した体温が上昇して目覚め、活動を始めます。
だから、朝食を「時間が無い」「食欲が無い」といってとらないと、からだは頭はいつまでも寝ぼけたままです。朝から元気に活動するためにはまず食べる。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう!



目指せ! マナーの達人

確認してみよう!

みなさんは食事をすると、マナーをきちんと守っていますか?
食事のマナーは、一緒に食事をする人に迷惑をかけないようにするため、また、楽しく食事をするために、とても大切なものです。
マナーをきちんと守れないと、大人になってから恥ずかしい思いをするかもしれないので、今から、正しいマナーをきちんと身につけておきましょう。

はしを正しく持っていますか? 	お茶碗を正しく持っていますか? 	食事のあいさつをしていますか?
正しい姿勢で座って食べていますか? 	正しい配膳ができていますか? 	かちゃかちゃと食器の音をたてていませんか?
口に食べものが入ったままおしゃべりしていませんか? 	食事中に席を立て歩きまわっていませんか? 	食事中にふざさわしい話をしていませんか?